



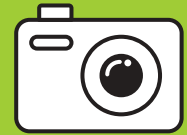
Sauter sur place



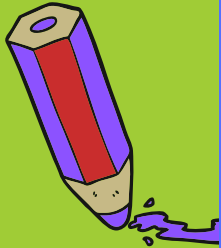
Tracer plusieurs  
fois un 8 à l'encre



Promener dans la  
nature



Prendre des  
photos



Dessiner  
peindre



Danser, chanter

# 12 techniques anti-stress pour les enfants



Souffler et imaginer  
qu'une montgolfière  
monte dans le ciel



Parler de nos  
inquiétudes et  
exprimer  
nos émotions



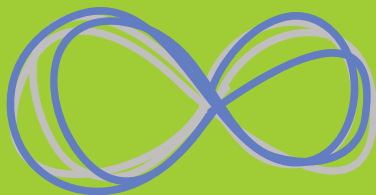
Montrer que nos inquiétudes  
ne sont pas réelles en nous  
souvenant  
de nos expériences positives



Méditer



Sauter sur place



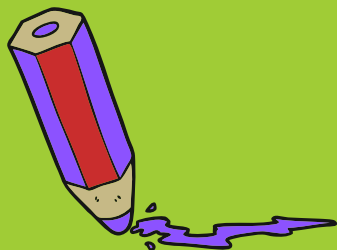
Tracer plusieurs fois un 8 à l'envers



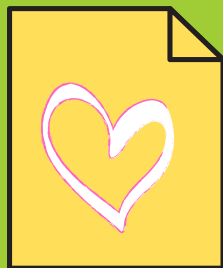
Promener dans la nature



Prendre des photos



Dessiner, peindre



Garder une note avec un cœur pour penser aux gens qui nous aiment



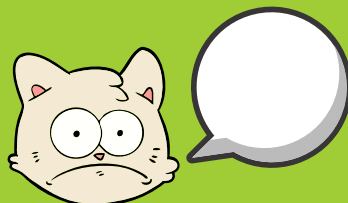
Écouter de la musique apaisante



Danser, chanter



Souffler et imaginer qu'une montgolfière monte dans le ciel



Parler de nos inquiétudes et exprimer nos émotions



Montrer que nos inquiétudes ne sont pas réelles en nous souvenant de nos expériences positives



Méditer